

ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИДАХ ВЕСЛУВАННЯ**Юрій БРИСКІН, Мар'ян ПІТИН, Вікторія БОГУСЛАВСЬКА***Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: boguslavska@mail.ru*

Анотація. У дослідженні аналізовано і порівняно відомості які представлені у розділах теоретичної підготовки навчальних програм з веслування на байдарках і каное, з веслувального слалому й веслування академічного.

Установлено наявність протиріч між потребою в існуванні теоретичної підготовки та відсутністю належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки та об'єктивних критеріїв контролю за її рівнем у веслуванні на байдарках і каное, веслувальному слаломі та у веслуванні академічному.

Ключові слова: теоретична підготовка, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, веслування академічне.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ ГРЕБЛИ**Юрий БРИСКИН, Марьян ПИТЫН, Виктория БОГУСЛАВСКАЯ***Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: boguslavska@mail.ru*

Аннотация. В исследовании был проведен анализ и сравнение сведений представленных в разделах теоретической подготовки учебных программ по гребле на байдарках и каное по гребному слалому и гребле академической.

Установлено наличие противоречий между потребностью в существовании теоретической подготовки и отсутствием надлежащего научно-методического обоснования структуры и содержания теоретической подготовки и объективных критериев контроля за ее уровнем в гребле на байдарках и каное, гребном слаломе и в гребле академической.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, гребля на байдарках и каное, гребной слалом, гребля академическая.

CONTENT OF THEORETICAL TRAINING IN KIND OF ROWING**Yuriy BRISKIN, Maryan PITYN, Viktoriia BOHUSLAVSKA***Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: boguslavska@mail.ru*

Abstract. Of the study was to analyze and compare the information presented in the sections of the theoretical training of training programs for rowing on kayak and canoe, slalom; and academic rowing.

Established the presence of contradictions between the need for the existence of theoretical training and lack of proper scientific and methodical study the structure and content of theoretical knowledge and objective criteria for control level in rowing on kayak and canoe, slalom; and academic rowing.

Keywords: theoretical training, rowing on kayak and canoe, slalom, academic rowing.

Постановка проблеми. Веслувальний спорт значно поширений в усьому світі. У процесі розвитку веслувального спорту утворились багато його самостійних видів. Окрім того, у нашій країні широко культивуються веслування на байдарках і каное, академічне веслування та водний слалом [4].

Теоретична підготовка є невід'ємною складовою частиною системи багаторічного вдосконалення веслувальників. Теоретичні знання, отримані спортсменами на різних етапах підготовки, сприяють всебічному їх розвитку та зростанню спортивних результатів [1, 2, 3, 5].

Водночас, у роботах більшості фахівців з веслувального спорту існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів, а основну увагу приділено технічній і фізичній підготовці. Відсутнє чітке обґрунтування структури, змісту та контролю теоретичної підготовки, що і формує проблему нашої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Популярність веслувального спорту зумовлена специфікою тренувального процесу на відкритих водоймах, емоційністю занять і змагальної боротьби, ефективністю впливу тренувань на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток

та загартування організму. Водночас спортивні досягнення, які постійно зростають, високий рівень конкуренції на всеукраїнських та міжнародних змаганнях вимагають від спортсменів і тренерів більш вдумливого підходу до побудови та реалізації тренувального процесу [8], що і зумовлює підвищення значення такого розділу підготовки спортсменів як теоретична.

Теоретична підготовка веслувальника забезпечує його знаннями з теорії і методики навчання і тренування, а також анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, гігієни, лікарського контролю. Теоретична підготовка охоплює всі етапи багаторічної підготовки спортсменів і є необхідним елементом ефективного вдосконалення решти розділів підготовки [9]. Систематичні заняття з теоретичної підготовки сприяють розвиткові у веслярів прагнення безперервно поліпшувати свій спортивний результат, досягати високого рівня знань з методичних, технічних, тактичних питань [5].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Роботу виконано в межах тем «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659) та «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження: охарактеризувати інформаційне наповнення змісту теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення у веслуванні (на прикладі веслування на байдарках і каное, веслувального слалому й веслування академічного).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчальних програм, аналізування документальних матеріалів, метод систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. У «Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому» [3] зазначено, що до основних завдань підготовки веслувальників для досягнення високих спортивних результатів потрібно додати формування спеціальних знань, умінь і навичок. Реалізація цієї мети лежить у площині набуття спортсменами теоретичних знань, які поглиблюють розуміння сутності тренувальної та змагальної діяльності.

У цій програмі зазначено, що серед групи наочних методів у тренувальному процесі з удосконалення різних сторін підготовленості можуть, бути використані комп'ютерні моделі, рольові ігри. При цьому засобів та методів які могли б бути спрямовані на формування спеціальних знань спортсменів, автори не вказують [3].

Водночас, зазначена програма зумовлює здійснення теоретичної підготовки веслярів на різних етапах багаторічного вдосконалення як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступу сильніших веслярів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, а також самостійної роботи з літературою.

Зокрема, при характеристиці змісту етапу початкової підготовки зазначено, що для спортсменів початківців не слід планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. На нашу думку, це вказує на можливості більш широкого використання на цьому етапі засобів теоретичної підготовки. Найбільш вдалим для дітей засобами теоретичної підготовки є бесіди, демонстрації кінограм, плакатів, стендів, навчальних фільмів. Програмний матеріал складається з тринадцяти тем, на вивчення яких упродовж двох років відводиться 60 годин.

На етапі попередньої базової підготовки для поглиблення теоретичних знань веслярів пропонується вивчати методичну літературу з питань навчання й тренування, аналізувати техніку веслування, методи навчання і тренування. Програмний матеріал складається з тринадцяти тем, на вивчення яких упродовж трьох років передбачено 90 годин. На етапі спеціалізованої базової підготовки, окрім зазначених методів та засобів теоретичної підготовки, застосовують аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналізі тренування,

колективний аналіз кінограм відеозаписів, обговорення літературних статей, обговорення тактики спортсменів на змаганнях. Програмний матеріал, як і на попередньому етапі, складається із тринадцяти тем, на вивчення яких упродовж трьох років відводиться 90 годин.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає додаткове застосування лекцій фахівців з фізіології, біомеханіки, біохімії, аналіз наукових джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, даних контролю техніки веслування, дослідження виступів веслярів на змаганнях, перегляд відеоматеріалів та їх обговорення. Програмний матеріал складається з дванадцяти тем, на вивчення яких передбачено 32 години. Проте у програмі спостерігається невідповідність між нормативною кількістю годин та кількістю годин, запланованих на теоретичну підготовку, яка вказана у плані-схемі річного макроциклу (30 годин).

Окрім того, спостерігається повторення тем на різних етапах багаторічної підготовки. Якщо на перших двох етапах збігаються лише кілька тем, то на третьому і четвертому етапах зміст програмного матеріалу з теоретичної підготовки ідентичний (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного спортивного удосконалення у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі

Тема	Етапи багаторічної підготовки			
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД
Фізична культура і спорт в Україні	+	-	+	+
Українські спортсмени на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи	+	-	-	-
Стан і розвиток веслування на байдарках і каное та веслувального слалому	+	+	+	+
Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання у веслувальному спорті	+	+	-	-
Гігієна, загартовування, режим	+	+	+	+
Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування	+	+	+	+
Засади техніки веслування на байдарках і каное	+	-	-	-
Засади методики навчання і початкового тренування	+	-	-	-
Загальна та спеціальна фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів	+	-	-	-
Техніка й тактика веслування на байдарках і каное	-	+	+	+
Засади методики вдосконалення техніки й тренування у веслуванні на байдарках і каное, веслувальному слаломі	-	+	+	+
Моральна, вольова та психологічна підготовка	-	+	+	+
Відомості про будову та функції організму людини	-	+	-	-
Вплив фізичних вправ на організм веслярів	-	-	+	+
Медичний контроль та самоконтроль	-	+	+	+
Основні засоби відновлення	-	-	+	+
Правила безпеки при проведенні занять на воді, надання першої допомоги у травматичних випадках	+	+	+	+
Правила, організація та проведення змагань	+	+	+	+
Спортивні бази, обладнання та інвентар	+	+	-	-
Правила навігації та рулювання	+	+	-	-

Примітки: ПП – початкова підготовка; ПБП – попередня базова підготовка;

СБП – спеціалізована базова підготовка; ПдВД – підготовка до вищих досягнень.

Як контрольний захід перевірки рівня підготовленості на всіх етапах багаторічного вдосконалення у програмі передбачено залік.

Незважаючи на щорічне зростання загального обсягу тренувального навантаження, кількість годин, передбачених на теоретичну підготовку на усіх етапах багаторічного вдосконалення веслувальників на байдарках і каное та веслувального слалому, становить 30 годин на рік. Це свідчить про те, що частка теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення веслувальників зменшується від етапу до етапу. Так, на етапі початкової підготовки на першому році навчання вона досягає 9,62 %, а на другому – 7,21 %. На етапі попередньої базової підготовки на першому році навчання вона дорівнює 4,81 %, на другому – 4,12 %, на третьому – 3,21 %. На етапі спеціалізованої базової підготовки на першому році навчання вона становить 2,40 %, на другому – 2,22 %, на третьому – 2,06 %. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей вона знижується до 1,80 %.

Суперечливими є дані щодо початку введення в навчально-тренувальний процес інструкторської та суддівської практики. Так, у межах зазначеної програми це пропонується робити після 3-х років занять веслуванням. Водночас на етапі початкової підготовки основний програмний матеріал з видів підготовки вже містить цей розділ. Окрім того, у навчальній програмі з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому на жодному етапі підготовки для інструкторської та суддівської практики навчальні години не передбачено.

Автор [3, 7] зазначають, що готувати спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, впродовж кількох років. Однак, на жаль, у практиці спорту часто спостерігають випадки форсованої підготовки спортсменів. Профілактикою цього явища може бути широке використання на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки засобів теоретичної підготовки у разі наближення спортсменів до свого функціонального резерву.

Порівнюючи попередню програму з «Навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з веслування академічного» (2011 рік) [2], було виявлено, що в останній на етапі початкової підготовки, впродовж усього періоду перебування спортсменів на ньому, на теоретичні заняття виділяється стала кількість годин – 20 щорічно. За підрахунком відсоткових значень встановлено, що їх частка знижується з кожним роком. Так, на першому році навчання вона становить 6,4 %, на другому – 4,8 % від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки.

Автори [2] визначили мету теоретичної підготовки на цьому етапі, а саме створення уявлення про веслування академічне як вид спорту. Для цього програмний матеріал об'єднано у тринадцять тем.

Характерно, що основний змістовий матеріал у навчальній програмі з веслування академічного [2], так само як і у навчальній програмі з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому, розрахований на засвоєння його впродовж етапу підготовки, а не кожного року навчання (табл. 2).

Зрозумілим є те, що заявлений інформаційний матеріал є суттєво завищений та не відповідає вимогам і кваліфікаційному рівневі спортсменів-початківців. Окрім того, значним недоліком є також відсутність методичних (реалізаційних) положень теоретичної підготовки [6].

Аналізована програма на етапі попередньої базової підготовки для засвоєння знань пропонує також тринадцять тем. Проте, на відміну від першого етапу, загальна кількість годин, відведених на теоретичну підготовку, зазнає позитивних змін – зростає з 20 годин на першому році навчання до 28 годин на четвертому. Визначення відсоткових показників дає підстави стверджувати про хвилеподібність передбачених обсягів із тенденцією до їх зниження. Так, на першому році у групах попередньої базової підготовки спортсменам-веслувальникам пропонується теоретичній підготовці приділяти 3,2 %, на другому році навчання – 3,3 %, на третьому – 2,6 % та на четвертому – 2,7 % від загального обсягу тренувальних навантажень.

Таблиця 2

**Зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного спортивного удосконалення
у веслуванні академічному**

Тема	Етапи багаторічної підготовки			
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД
Фізична культура та спорт у світі та в Україні	+	-	-	-
Загальне уявлення про олімпійський спорт	+	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан веслування академічного у світі та в Україні	+	+	+	+
Єдина спортивна класифікація	+	+	-	-
Гігієна тіла та режим дня юного весляра	+		-	-
Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів	-	+	+	-
Планування та облік спортивного тренування	+	+	-	-
Засади техніки веслування академічного	+	-	-	-
Засади методики навчання та початкового тренування	+	-	-	-
Фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів	+	-	-	-
Техніка й тактика веслування академічного	-	+	+	-
Засади методики вдосконалення техніки та тренування у веслуванні академічному	-	+		-
Патріотична, морально-вольова та психологічна підготовка юних веслярів	-	+	+	-
Система підготовки спортсменів у веслуванні академічному	-	-	+	-
Технічна підготовка спортсменів у веслуванні академічному	-	-	+	-
Фізична підготовка спортсменів у веслуванні академічному	-	-	+	-
Тактична підготовка спортсменів у веслуванні академічному	-	-	+	-
Функціональні можливості організму веслярів	-	-	-	+
Біомеханічні засади веслування академічного	-	-	-	+
Відомості про будову та функції організму людини	-	+	+	-
Особливості підготовки кваліфікованих веслярів	-	-	-	+
Лікарський контроль та самоконтроль під час занять веслуванням академічним	-	+	+	-
Змагання та змагальна діяльність у веслуванні академічному	+	+	-	-
Матеріально-технічне забезпечення підготовки веслярів. Спортивні бази, обладнання та інвентар	+	+	+	-
Навігація під час тренувальних занять	+	+	-	-
Правила безпеки при проведенні занять на воді	+	+	+	-

Примітки: ПП – початкова підготовка; ПБП – попередня базова підготовка; СБП – спеціалізована базова підготовка; ПдВД – підготовка до вищих досягнень.

Окрім цього, починаючи з третього року навчання, у групах попередньої базової підготовки в навчально-тренувальний процес спортсменів пропонується ввести інструкторську та суддівську практику. Це, своєю чергою, вносить корективи в часовий розподіл навантаження. Отже, загалом на третьому та четвертому роках навчання можна говорити про відведення на теоретичну підготовку 3,6% та 4,2% загального обсягу годин відповідно.

Метою теоретичної підготовки на цьому етапі є вдосконалення знань про веслування академічне як вид спорту. Усю інформацію з реалізації мети сконцентровано в низці тем. Методами при цьому є вивчення методичної літератури з питань навчання та тренування веслярів, аналізування техніки веслування, методів навчання та тренування.

Запропонована тематика з теоретичної підготовки потребує ґрунтовності її висвітлення, глибини мислення та об'єктивних закономірностей усвідомлення інформації. Проте представлений часовий розподіл навантаження унеможливорює її ефективне засвоєння спортсменами-веслувальниками.

З огляду на обмежений обсяг роботи ми виключили деталізоване подання запропонованих тем. Проте можна стверджувати про недоліки їх планування, зокрема у частині співвідношення кількості окремих блоків інформації та виділених обсягів на їх засвоєння [6]. Відзначимо, що й окремі категорії не повною мірою відповідають оптимальному наповненню теоретичної підготовки, адже значною мірою стосуються таких сторін підготовки, як психологічна, технічна, тактична [6].

Перехід спортсменів на етап спеціалізованої базової підготовки у веслуванні позначається й на обсягах теоретичної підготовки, абсолютні значення якої природно зростають до 38 годин у перший рік навчання. Проте вже у наступних роках навчання вони знову зменшуються до 34 годин на рік.

У відсотковому співвідношенні на цьому етапі теоретична підготовка міститься у 3,0 % на першому, 2,8 % на другому та 2,3 % загального обсягу годин на третьому році навчання. Варто відзначити, що в усіх роках навчання спортсмени проходять інструкторську та суддівську практику, яка змінює співвідношення видів підготовки до 4,6 % на першому та другому роках і 4,8 % на третьому році на користь теоретичної підготовки. На цьому етапі пріоритетним для теоретичної підготовки визначається поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки веслярів.

Тут також актуальними стають такі методи теоретичної підготовки, як аналіз окремих методичних статей, участь веслярів у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування веслярів, обговорення тактики спортсменів у змаганнях [4]. Загалом до вивчення на цьому етапі представлено дванадцять тем.

На останньому етапі підготовки веслувальників (підготовки до вищих досягнень) спортсменам пропонується для вивчення чотири теми, на що передбачено 34 години щорічно. Це становить 2,0 % від загального обсягу навчально-тренувального навантаження в річному циклі підготовки. З урахуванням інструкторської та суддівської практики, яка займає додатково 36 годин, на теоретичну підготовку припадає близько 4,1 % навчального часу.

Таким чином, аналіз навчальних програм [2, 3] підготовки веслувальників вказав на значну увагу до теоретичної інформації, яка підвищує якість навчально-тренувального процесу. Важливим є розуміння фахівцями місця теоретичної інформації в системі підготовки спортсменів, що підкріплене наявністю заліку на різних етапах багаторічного вдосконалення та вивченням теоретичних та практичних питань у межах її реалізації.

Водночас у аналізованих програмах частка обсягів теоретичної підготовки є відносно стабільною, що впродовж багаторічного процесу навчання не дає змоги сформувати «свідомого» спортсмена. Окрім того, у програмах не відображено інформацію, щодо форми проведення заліку, його змісту, а також критеріїв оцінювання рівня теоретичної підготовленості веслярів. До недоліків можна зарахувати також планування категорій та блоків інформації та їх розподіл не за окремими роками навчання, а у цілому на етап підготовки. Це знижує логічний взаємозв'язок інформації в навчально-тренувальному процесі.

Висновки. На усіх етапах багаторічного вдосконалення спортсменів у веслуванні знехтувано потребу у формуванні спеціальних знань. Основні акценти підготовки поставлено виключно на практичній діяльності спортсменів. Це певною мірою призводить до вирішення основоположних завдань системи підготовки, проте нівелює педагогічне та соціалізувальне спрямування навчально-тренувального процесу в спорті.

Установлено наявність протиріч між потребою в існуванні теоретичної підготовки, що підтверджено роботами багатьох фахівців, та відсутністю належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное,

веслувальному слаломі та у веслуванні академічному. Також відсутні засоби та об'єктивні критерії контролю рівня теоретичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення теоретичної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, веслувальному слаломі та у веслуванні академічному.

Список літератури

1. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. / В. Ю. Богуславська. – Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2014. – Ч. 1. – 136 с.
2. Веслування академічне : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / уклад. О. А. Шинкарук, Р. В. Кропота, Б. Є. Очеретко, П. В. Мазуренко, В. І. Довгодько. – Київ, 2011. – 114 с.
3. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслячков, О. О. Чередниченко, В. В. Шептицький, А. Б. Сімановський, Т. М. Віхляєва, Ю. О. Ковальов, О. О. Бучма. – Київ, 2007. – 104 с.
4. Гребной спорт : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / [Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев], под ред. Т. В. Михайловой. – Москва : Академия, 2006. – 400 с.
5. Каверин В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Ф. Каверин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 120 с.
6. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 624 с. : ил.
8. Стеценко Ю. Н. Подготовка гребцов на байдарках / Ю. Н. Стеценко, А. Н. Никонов. – Киев : Здоров'я, 1985. – 120 с.
9. Чупрун А. К. Гребной спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. К. Чупрун. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

Стаття надійшла до редколегії 3.06.2016

Прийнята до друку 07.06.2016

Підписана до друку 30.06.2016